

Computer handleiding PAR-5500

Functieknoppen

MODE

1. Druk tijdens het instellen de MODE knop in om year (jaar), month (maand), day (dag) hour (uur) en minute (minuten) te selecteren.
2. Gebruik tijdens het instellen van een programma de MODE knop om time (tijd), distance (afstand), strokes (slagen), calories (calorieën) en pulse (hartslag) te selecteren
3. Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om een bepaalde functie op het hoofdscherm weer te geven.

UP / DOWN

1. Gebruik de UP/DOWN om year, month, day, hour en minute in te stellen.
2. Tijdens het instellen van een programma kunt u de UP / DOWN knop gebruiken om de waarden van time, distance, strokes, calories en pulse in te stellen. Om de waarden sneller te verhogen/verlagen, kunt u de knop ingedrukt houden.

START / STOP

Druk deze knop in om te starten of te stoppen met trainen.

RESET

1. Tijdens het instellen kunt u de RESET knop indrukken om de waarde van de functie dat u aan het instellen bent te wissen.
2. Druk deze knop in om naar het standaard scherm te gaan (tijdens de STOP modus).
3. Houd de knop 2 seconden ingedrukt om alle waarden te wissen.

RECOVERY

Met behulp van de RECOVERY knop kunt u de RECOVERY functie (conditietest) starten. Voorwaarde is wel dat u een borstband om heeft. Terwijl uw hartslag gemeten wordt, kunt u de RECOVERY knop indrukken. De computer zal gaan aftellen vanaf de 0:60 naar de 0:00 en het hart symbool op het scherm zal knipperen. Gedurende deze 60 seconden dient u de borstband niet te verwijderen. Zodra de 60 seconden voorbij zijn zal het resultaat op het scherm worden weergegeven, variërend van F1-F6. F1 is het beste resultaat en F6 het slechtste resultaat. Dit resultaat kunt u verbeteren door regelmatig te trainen.

Functies

TIME

U kunt de trainingstijd vooraf instellen met behulp van de MODE en UP/DOWN knoppen. De tijd is instelbaar van 1:00 tot 99:00. De totale accumulatieve tijd loopt van 0:00 tot 9:59:59.

TIME / 500M

De computer geeft de tijd weer die nodig is om 500 meter af te leggen aan de hand van de huidige roeisnelheid.

SPM

De computer geeft het aantal slagen per minuut weer (SPM).

DISTANCE

U kunt vooraf een bepaalde afstand instellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. De afstand is instelbaar van 100 tot 99.999 meter. Per keer neemt de afstand toe/af met 100m. De totale accumulatieve afstand loopt van 0 tot 99.999 meter.

STROKES

U kunt vooraf het aantal slagen instellen dat u tijdens het trainen wenst te maken. Het aantal slagen is instelbaar van 10 tot 9.990 slagen. Per druk op de knop neemt het aantal slagen toe met 10. Het totaal aantal slagen (accumulatief) loopt van 0 tot 99.999.

TOTAL STROKES

Deze functie telt het aantal slagen dat u op de roeitrainer maakt, met een max. aantal van 99.999 slagen.

CALORIES

U kunt vooraf het aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal calorieën is instelbaar van 10 tot 9.990 kcal; per druk op de knop neemt het aantal calorieën toe/af met 10 kcal. Het totaal aantal calorieën (accumulatief) loopt van 0 tot 9.999 kcal.

WATT

De computer geeft tijdens het trainen de wattage aan.

PULSE

U kunt vooraf een hartslag instellen waarop u wenst te trainen (de target heart rate). Deze is instelbaar van 30 tot 240. Het scherm geeft de hartslag weer tijdens het trainen. De hartslagmeting kan alleen geschieden indien u een borstband omheeft (de frequentie van de borstband dient op 5 KHz te liggen).

CALENDAR

De computer geeft tijdens de 'slaap modus' het jaar, de maand en dag weer.

CLOCK

De computer geeft tijdens de 'slaap modus' de tijd weer.

TEMPERATURE

De computer geeft tijdens de 'slaap modus' de kamertemperatuur aan van 0 °C tot 60 °C.

Werkingsinstructies

1. Stroom aansluiten:

Plug de adapter in de roeimachine. De computer zal vervolgens een piepsignaal afgeven. U kunt nu de tijd en datum instellen.

2. Het instellen van de tijd en datum:

Gebruik de MODE knop om de tijd, jaar, maand en dag te selecteren en gebruik de UP/DOWN knop om deze in te stellen. Nadat u de tijd en datum heeft ingesteld, kunt u een ALARM instellen. Gebruik de UP/DOWN knop om de ALARM aan/uit te zetten (indien het symbool wordt weergegeven is het alarm geactiveerd).

NB. De tijd en datum zullen automatisch worden geüpdate vanaf het instellen tot het moment van het verwijderen van de adapter.

- 3.** Nadat u de tijd en datum heeft ingesteld zullen STOP / MANUAL / PROGRAM / H.R.C. / RACE / USER knipperen. Gebruik de UP/DOWN knop om een keuze te maken uit deze programma's en druk op de MODE/ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

3-1 MANUAL

- A.** Nadat u dit programma geselecteerd heeft, zal L1 op het scherm knipperen. U kunt nu de weerstand (L1-L16) instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen. Gebruik de MODE knop om deze te bevestigen. Nadat u de weerstand van het programma heeft ingesteld, kunt u de waarden van TIME, DISTANCE, STROKES,

CALORIES en PULSE instellen. Deze waarden kunt u instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen en bevestigen met behulp van de MODE/ENTER knop. U hoeft niet elke waarde in te stellen; om een functie over te slaan kunt u op de MODE/ENTER knop drukken zonder deze ingesteld te hebben. U kunt nu een volgende functie –indien gewenst- instellen.

Let op:

Indien u een trainingstijd (TIME) heeft ingesteld, kunt u geen afstand (DISTANCE) instellen om af te leggen. Het programma profiel bestaat uit 16 segmenten; elk segment stelt dan $1/16^e$ van de trainingstijd voor.

Indien u een afstand (DISTANCE) heeft ingesteld om tijdens het programma af te leggen, kunt u geen trainingstijd (TIME) instellen. Het programma profiel bestaat uit 16 segmenten; elk segment stelt dan $1/16^e$ van de ingestelde afstand voor.

Wanneer er geen tijd en afstand wordt ingesteld, stelt elk segment van het programma profiel gelijk aan een afstand van 100 meter.

- B.** Druk op de START knop om te beginnen met het programma. Het STOP symbool zal van het scherm verdwijnen. Nadat het programma gestart is, zullen de waarden van de functies worden afgeteld of opgeteld. Tijdens het trainen kunt u de UP/DOWN knop gebruiken om de weerstand aan te passen. De waarde van de weerstand wordt op het scherm weergegeven (L1-L8).
- C.** Zodra een vooraf ingestelde waarde de nul bereikt heeft, of u de STOP knop heeft ingedrukt, zullen de waarden op het scherm stoppen en zal de gemiddelde 500 meter tijd en het gemiddelde aantal slagen per minuut worden weergegeven.

3-2 PROGRAM

U kunt een programma selecteren uit P1-P12 met behulp van de UP/DOWN knop en deze bevestigen met de MODE/ENTER knop

- A.** Nadat u een programma geselecteerd heeft, zal L1 op het scherm knipperen. U kunt nu de weerstand (L1-L8) instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen. Gebruik de MODE/ENTER knop om deze te bevestigen. Nadat u de weerstand van het programma heeft ingesteld, kunt u de waarden van TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES en PULSE instellen. Deze waarden kunt u instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen en bevestigen met behulp van de MODE/ENTER knop.

U hoeft niet elke waarde in te stellen; om een functie over te slaan kunt u op de MODE/ENTER knop drukken zonder deze ingesteld te hebben. U kunt nu een volgende functie –indien gewenst- instellen.

Let op:

Indien u een trainingstijd (TIME) heeft ingesteld, kunt u geen afstand (DISTANCE) instellen om af te leggen. Het programma profiel bestaat uit 16 segmenten; elk segment stelt dan $1/16^e$ van de trainingstijd voor.

Indien u een afstand (DISTANCE) heeft ingesteld om tijdens het programma af te leggen, kunt u geen trainingstijd (TIME) instellen. Het programma profiel bestaat uit 16 segmenten; elk segment stelt dan $1/16^e$ van de ingestelde afstand voor.

Wanneer er geen tijd en afstand wordt ingesteld, stelt elk segment van het programma profiel gelijk aan een afstand van 100 meter.

- B.** Druk op de START knop om te beginnen met het programma. Het STOP symbool zal van het scherm verdwijnen. Nadat het programma gestart is, zullen de waarden worden afgeteld of opgeteld. Tijdens het trainen kunt u de UP/DOWN knop gebruiken om de weerstand aan te passen. De waarde van de weerstand wordt op het scherm weergegeven (L1-L8). De trainingstijd en de 500 meter tijd zullen gedurende het trainen om de 6 seconden op het scherm worden weergegeven.
- C.** Zodra een vooraf ingestelde waarde de nul bereikt heeft, of u de STOP knop heeft ingedrukt, zullen de waarden op het scherm stoppen en zal de gemiddelde 500 meter tijd en het gemiddelde aantal slagen per minuut worden weergegeven.

3-3 H.R.C.

In dit programma kunt u een target heartrate (doelhartslag) instellen om op te trainen. Tijdens het trainen wordt de weerstand automatisch verhoogd/verlaagd om uw hartslag op peil van de target heartrate te houden.

- A.** Druk op de UP/ENTER knop totdat H.R.C geselecteerd is en druk op de MODE/ENTER knop om uw keuze te bevestigen. U dient nu uw leeftijd in te voeren; op het scherm zal de tekst 'AGE 25' worden weergegeven. Gebruik de UP/DOWN knop om uw leeftijd in te stellen en druk op de MODE/ENTER knop om te bevestigen. Vervolgens kunt u een keuze maken uit 55% / 75% / 90% van uw maximale hartslag om als target heartrate in te stellen. Druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen; hierna zal 'TAG' worden weergegeven bij de PULSE functie op het scherm. Indien u een ander percentage als target heartrate wilt, kunt u na het bevestigen de UP/DOWN knop gebruiken om deze aan te passen.

Nadat u de target heartrate heeft ingesteld, kunt u de waarden van TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES en PULSE instellen. Deze waarden kunt u instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen en bevestigen met behulp van de MODE/ENTER knop.

Let op:

Indien u een trainingstijd (TIME) heeft ingesteld, kunt u geen afstand (DISTANCE) instellen om af te leggen. Het programma profiel bestaat uit 16 segmenten; elk segment stelt dan $1/16^e$ van de trainingstijd voor.

Indien u een afstand (DISTANCE) heeft ingesteld om tijdens het programma af te leggen, kunt u geen trainingstijd (TIME) instellen. Het programma profiel bestaat uit 16 segmenten; elk segment stelt dan $1/16^e$ van de ingestelde afstand voor.

Wanneer er geen tijd en afstand wordt ingesteld, stelt elk segment van het programma profiel gelijk aan een afstand van 100 meter.

- B.** Druk op de START knop om te beginnen met het programma. Het STOP symbool zal van het scherm verdwijnen. Nadat het programma gestart is, zullen de waarden worden afgeteld of opgeteld. Tijdens het trainen zullen de waarden van de trainingstijd en 500 meter tijd, slagen en totaal aantal slagen, calorieën en wattage automatisch om de 6 seconden worden weergegeven. U kunt ook de MODE/ENTER knop gebruiken om de waarden van TIME, SPM, DISTANCE, STROKES en CALORIES op het grote scherm weer te geven.
- C.** Zodra een vooraf ingestelde waarde de nul bereikt heeft, of u de STOP knop heeft ingedrukt, zullen de waarden op het scherm stoppen en zal uw hartslag op het scherm worden weergegeven.

De computer zal tijdens dit programma automatisch de weerstand aanpassen aan de hand van uw huidige hartslag. Indien uw huidige hartslag lager is dan de target heartrate, zal de computer de weerstand verhogen.

Let op: de computer zal aan de hand van uw huidige hartslag de weerstand automatisch verhogen/verlagen, zodat uw hartslag op peil van de ingestelde target heart rate wordt gehouden. Indien uw hartslag lager is dan de waarde van de target heart rate, zal de weerstand 1 niveau verhoogd worden per 30 seconden (tot het maximum niveau van L8).

Op het moment dat uw hartslag gelijk komt aan de waarde van de target heart rate, zal de computer de weerstand met 1 niveau verlagen. Indien uw hartslag boven de waarde van de target heart rate komt, zal de computer de weerstand om de 15 seconden verlagen met 1 niveau.

Indien uw hartslag boven de target heart rate blijft, terwijl niveau L1 bereikt is, zal de computer een piepsignaal afgeven om u hierop te wijzen. Ook zal de computer een piepsignaal afgeven wanneer uw hartslag onder de target heart rate blijft, terwijl het maximum niveau van L8 bereikt is.

Indien uw hartslag boven de target heart rate blijft, terwijl niveau L1 bereikt is, zal de computer automatisch stoppen.

3-4 RACE

- A.** Indien u dit programma geselecteerd heeft, zal L1 knipperen en het TIME/500M scherm 8:00 weergeven. Met behulp van de UP/DOWN knop kunt u de moeilijkheidsgraad (L1-L15) van het racen tegen de computer instellen. Druk op de MODE knop om te bevestigen. Vervolgens kunt u de afstand instellen met behulp van de UP/DOWN en MODE knop.

De moeilijkheidsgraad van de tijd om 500 meter af te leggen is als volgt verdeeld:

L1= 8:00 / L2= 7:30 / L3= 7:00 / L4= 6:30 / L5= 6:00 / L6= 5:30 / L7= 5:00
L8= 4:30 / L9= 4:00 / L10= 3:30 / L11= 3:00 / L12= 2:30 / L13= 2:00 /
L14= 1:30 / L15= 1:00

- B.** Druk op de START knop om de race te starten c De U (user) en PC (computer) zullen op het matrix scherm verschijnen. De computer zal stoppen wanneer de computer of u de race heeft gewonnen. Op het scherm zal dan de tekst 'PC WIN' of 'USER WIN' worden weergegeven. Na 6 seconden wordt tevens het aantal slagen per minuut weergegeven (SPM).
- C.** Wanneer de race voorbij is, kunt u op de START knop drukken om nogmaals een RACE af te leggen of u kunt op de RESET knop drukken om de RACE modus te verlaten.

3-5 USER

Het profiel van het USER programma kunt u geheel zelf samenstellen.

- A.** Nadat u het USER programma heeft geselecteerd, zal de eerste kolom van het profiel knipperen. Met behulp van de UP/DOWN knop kunt u het weerstandsniveau (L1-L16) van de eerste kolom instellen en deze bevestigen met de MODE knop. Op dezelfde manier kunt u de weerstand van de andere kolommen instellen en zo uw eigen trainingsprogramma samenstellen. Na het profiel samengesteld te hebben, kunt u de MODE knop 2 seconden ingedrukt houden om de TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES en PULSE in te stellen.
- B.** Druk op de START knop om te beginnen met trainen. Het STOP symbool zal van het scherm verdwijnen. Alle waarden zullen beginnen met optellen/aftellen. Tijdens het trainen kunt u de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knop. De waarden van de tijd en 500meter tijd, slagen en slagen per minuut, calorieën en watt zullen om de 6 seconden op het scherm weergegeven worden gedurende de training. U kunt ook op de MODE knop drukken om de TIME, SPM, DISTANCE, STROKES, en CALORIES op het middelste scherm weer te geven.
- C.** Om te stoppen met trainen kunt u de STOP knop indrukken. De computer zal stoppen met tellen en uw huidige hartslag (indien u een borstband omheeft) op het middelste scherm weergeven. Tevens zullen de TIME en TIME/500M om de 6 seconden worden weergegeven.

Nb.

- 1.** Indien de roeitrainer langer dan 4 minuten niet wordt gebruikt, zal het scherm de temperatuur, tijd en datum weergeven.
- 2.** Wanneer het scherm niet goed leesbaar is, dient u de adapter te verwijderen en weer aan te sluiten.
- 3.** Stroom= 6V 500mA (output).